

INTERVIEW KATRIN BUSCH-HOLFELDER

Im Traumjob – und dennoch unzufrieden

Immer mehr Menschen fühlen sich von der Zeit getrieben. Wie wir trotzdem unser Potenzial entfalten können

Man ist in einem Job, den man eigentlich gerne macht, und trotzdem ist man unglücklich oder zumindest unzufrieden. Wie kann das sein?

Katrin Busch-Holfelder: Das kann viele Ursachen haben. Liegt die Unzufriedenheit an der beruflichen Situation, können etwa die eigenen Erwartungen oder Bedingungen, die nicht erfüllt werden, überdacht und angesprochen werden, um auf die Suche nach Lösungen zu gehen. Vielleicht können die eigenen Stärken nicht so auf die Straße gebracht werden und es fehlt die Selbstwirksamkeit – auch darüber lohnt es sich, in den Dialog zu treten. Dialog bietet die Möglichkeit für die Verbesserung oder Vertiefung der Beziehungen. Ein gutes Teamgefühl ist für viele Menschen wichtig, um sich im Job wohlfühlen zu können.

Ach ja, die eigene Messlatte für Zufriedenheit und Glück ist auch ein guter Indikator. Nimmt man die guten Momente wahr oder sieht man eher das Negative? Wie kann man den eigenen Blick auf das Gute schärfen und trotzdem das vermeintlich Negative als Lernchance nutzen? Dabei geht es nicht immer nur um das Nicht-Glücklichsein im Job. Manchmal liegen die Stellschrauben für das subjektive Wohlbefinden im Privatleben, in der eigenen Beziehungsstruktur oder in der Selbstfürsorge. Es lohnt sich also, aufzuspüren, woher die Unzufriedenheit kommt, die im Job sichtbar wird – und sich dann auf den eigenen Weg zu mehr Zufriedenheit aufzumachen.

Work-Life-Balance und Vier-Tage-Woche sind dann beliebte Schlagworte. Andererseits scheint der Arbeitsdruck in vielen Jobs, das Tempo im Alltag allgemein zuzunehmen.

Busch-Holfelder: Keine Zeit zu haben, ist die Aussage, die ich im Grunde in jedem Coaching höre. Keine Zeit für Work-Life-Balance, keine Zeit für Führung, keine Zeit für Beziehungspflege, keine Zeit für die Familie. Wer Zeit hat, scheint aus dem Raster zu

Ständiger Krisenmodus und die Schnelllebigkeit können für eine generelle Unzufriedenheit sorgen, die dann auch auf den Joballtag ausstrahlt

FOTO: DPA-TMN



fallen. Kein Wunder, dass die Vier-Tage-Woche Hoffnung verspricht, dass Workations in Mode kommen und Sabbaticals boomen. Fraglich ist nur, ob dann das Zeitgefühl ein anderes wird oder ob wir die freie Zeit sofort wieder mit anderen Dingen füllen – oder ob wir vier Tage lang so intensiv arbeiten, dass wir einen Tag Schlaf nachholen müssen.

Die Frage, ob und warum wir uns getrieben fühlen, wie wir für persönlichen Ausgleich sorgen und wie wir mit uns und unseren Gefühlen umgehen, steht für mich an erster Stelle. Wenn wir gut für uns selbst sorgen, freundlich und liebevoll uns selbst annehmen, wirkt sich das auch auf unsere Beziehungen aus. Gute Beziehungen sind ein Grundbedürfnis aller Menschen, daher ist es wichtig, hier für Balance zu sorgen. Und zum Thema Stress rate ich meinen Coaching-Kunden, den Energieräubern bewusst Energiespender entgegenzusetzen. Wir tragen eben selbst die Verantwortung, in dieser hektischen Zeit für inneren Ausgleich zu sorgen. Das macht sonst keiner für uns.

Seit Beginn der Corona-Pandemie

hangeln wir uns quasi von Krise zu Krise, es gibt immer wieder Neues, was für Unsicherheit sorgt. Wie soll man da überhaupt den Schwung raus aus dem Stimmungstief bekommen?

Busch-Holfelder: Von Krise zu Krise zu hangeln, oder mit der sogenannten Vuca-Welt zurechtzukommen. Das V steht für Volatilität, also für die Dynamik und Geschwindigkeit von Veränderungen. Das U für die Unsicherheit, die uns in allen Lebensbereichen umgibt, das C für Complexity, die Komplexität unserer Welt, und das A für die Ambiguität, die Mehrdeutigkeit. Das heißt, eine Frage kann vier Antworten erhalten und alle sind richtig.

Sich in der Vuca-Welt zurechtzufinden, ist wirklich eine Kompetenz. Die schlechte Nachricht: Dass die Welt sich so schnell dreht und Wandel an allen Ecken und Enden stattfindet, wird sich weder in der Arbeitswelt noch in anderen Bereichen ändern. Damit müssen wir lernen, zurechtzukommen. Die gute Nachricht: Wir sind bis ins hohe Alter lernfähig und können dieses Potenzial ausschöpfen. Und sei es, dass wir

uns darin üben, zu akzeptieren, dass wir in einer Vuca-Welt leben.

Wir können uns in Akzeptanz üben, wir können uns einbringen und an Themen arbeiten, bei denen wir einen Beitrag zur Verbesserung leisten. Sei es, indem wir in einer Umweltorganisation aktiv sind oder uns engagieren und spenden für gesellschaftlich relevante Initiativen. Wir können Menschen dabei begleiten, mit Herausforderungen des Lebens leichter zurechtzukommen – im Familienkreis, auf der Arbeit oder in der Nachbarschaft. Aktiv sein hilft, dem Stimmungstief etwas entgegenzusetzen. Auch wenn der eigene Beitrag noch so klein ist: Es fühlt sich besser an, sich den Widrigkeiten des Lebens zu stellen, als passiv in einer Art Opferhaltung zu verharren. Ich empfehle allen den Austausch in der Gemeinschaft und aktiv zu werden – egal in welcher Schrittgröße.

Wie schaffe ich als Arbeitnehmer – oder als Mensch überhaupt – wieder zu mir selbst finden und alles etwas leichter zu nehmen?

Busch-Holfelder: Der erste Schritt ist, dass ich genau das möchte: zu mir

selbst finden und mich selbst immer wieder neu kennenlernen. Und zu akzeptieren, dass ich nicht perfekt bin, dass ich mit manchen Situationen gut und mit anderen weniger gut zurechtkomme. Akzeptanz und Selbstannahme sind für mich Schlüsselbegriffe. Es muss nicht alles optimiert werden, es geht nicht darum, immer zu überperformen. Nein, es geht darum, sich selbst mit den eigenen Stärken, Werten, Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen anzunehmen und an den Stellen zu arbeiten, wo ich sage: „Hey, da kann ich mal hinschauen, da kann ich einen Schritt zurücktreten und mich selbst beobachten und mein Verhalten ändern.“

Natürlich geht das nicht von heute auf morgen und natürlich stoße ich dann auch auf ungeliebte Seiten von mir. Darum geht es ja, dass ich mich selbst mit allen Facetten dem Leben stelle. Und daran zu wachsen, wenn ich mit meinen Schattenseiten und den ungeliebten Gefühlen Frieden schließe. Dieser Frieden schafft Raum für Leichtigkeit, gibt innere Freiheit und ermöglicht uns wahre Veränderung.

Ihr neues Buch trägt den Titel „Für Coaching habe ich keine Zeit!“. Den Titel kann man verschieden verstehen.

Busch-Holfelder: Der Titel könnte auch lauten: Tu es oder lass es – denn das ist mein Credo. Wenn ich Leichtigkeit und Energie suche, sollte ich es angehen. Was tue ich denn dafür, wo kann ich kleine Schritte unternehmen, um das zu finden, wonach ich suche. Und klar, dafür muss ich mich mit diesen Themen beschäftigen – mit mir, mit meinen Bedürfnissen, mit meinen Beziehungen privat und auf der Arbeit. Und mit viel mehr natürlich. Daher sind es insgesamt 50 Themen, die im Buch ihren Platz gefunden haben. 50 Quick-Wins als Impulse und Anregungen, wie ich die Dinge angehen kann, ohne einen Coach, ohne zeitaufwendige und vielleicht

INFO



FOTO: BERNADETT YEDOU

Expertin veröffentlicht zweites Buch

Person Katrin Busch-Holfelder ist Coachin zum Thema Potenzialentfaltung. Als Transformationscoachin berät sie zudem Führungskräfte in der Industrie.

Buch „Für Coaching habe ich keine Zeit! – 50 Quick-Wins für mehr Leichtigkeit und Energie im Leben“, Campus Verlag

gar nicht so vielversprechende Online-Kurse zu buchen.

Die Idee ist, es anzugehen. Sich hinzusetzen, abends ein Kapitel zu schmökern, ins Nachdenken zu kommen, Fragen zu beantworten und zu realisieren: Es gibt so viele Möglichkeiten, wie ich mein Leben bereichern kann. Doch tun muss ich es schon selbst. Ohne Selbstverantwortung geht es nicht. Es macht keiner für mich, mein Leben zu sortieren, mich selbst kennenzulernen und die Türen zu mehr Wohlbefinden, Leichtigkeit und Gelassenheit zu öffnen.

Eins noch: Wenn ich die Themen nicht angehe, ist das auch okay. Dann entscheide ich mich eben dagegen. Dann brauche ich nicht die Gedankenspirale „Was wäre, hätte, könnte ...“ in Gang setzen, sondern für mich klarstellen: Ich habe mich dagegen entschieden, für den Moment, ich stehe dazu und ärgere mich jetzt nicht auch noch über mich.

STEFAN REINELT FÜHRTE DAS GESPRÄCH.



Azubi NRW

azubi-nrw.de

Finde deine passende
Ausbildungsstelle in NRW.

